

*** Урок физической культуры на английском языке.**

Презентацию подготовила
ученица 11 класса «А»
Кедроливанская Карина.

*Приветствие

*Greeting

*['gri:tɪŋ]

* Равняйся!

* Right dress!

* [raɪt] [dres]



* Приветствие

* Смирно!

* Attention!

* [ə'tenʃn]



* Приветствие

* Здравствуйте ребята!

* Good morning, dear friends!

* [gʊd] ['mɔ:nɪŋ]
[diə(r)] [frɛnds]



* **Приветствие**

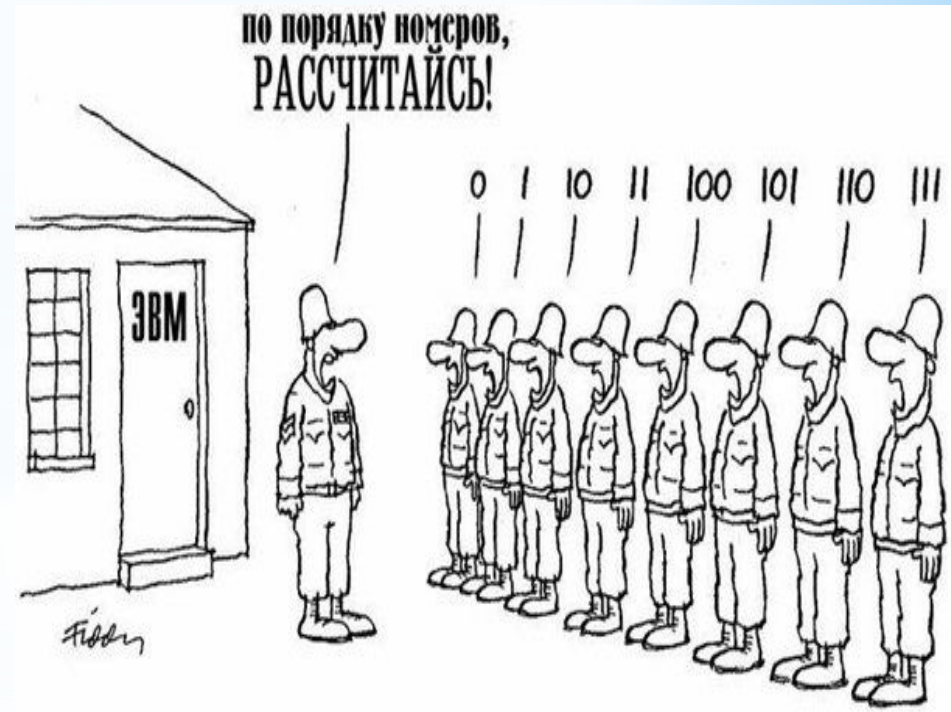
* Строевая
подготовка

* Marching

* ['mɑ:tʃɪŋ]

- * По порядку
рассчитайсь!
- * Put yourself in order!
- * [pʊt jɔ: 'self in 'ɔ:də]

* Строевая подготовка



- * На первый-второй рассчитайсь!
- * By twos, count off!
- * [baɪ] [tu:z], [kaʊnt]
[ɒf]

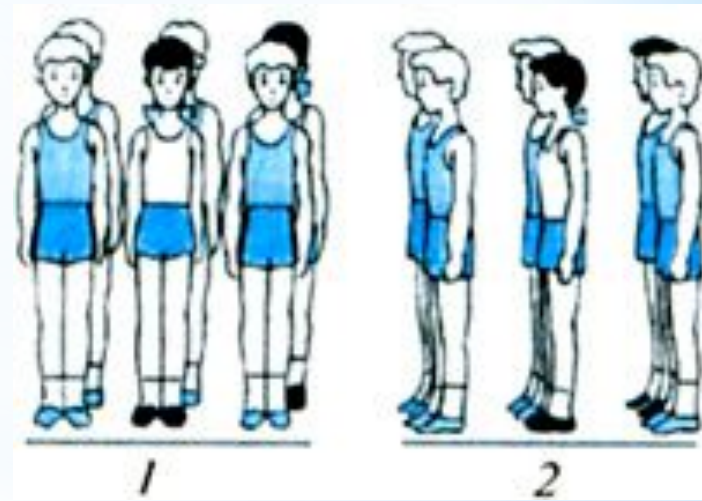


* Строевая ПОДГОТОВКА

* В две шеренги становись!

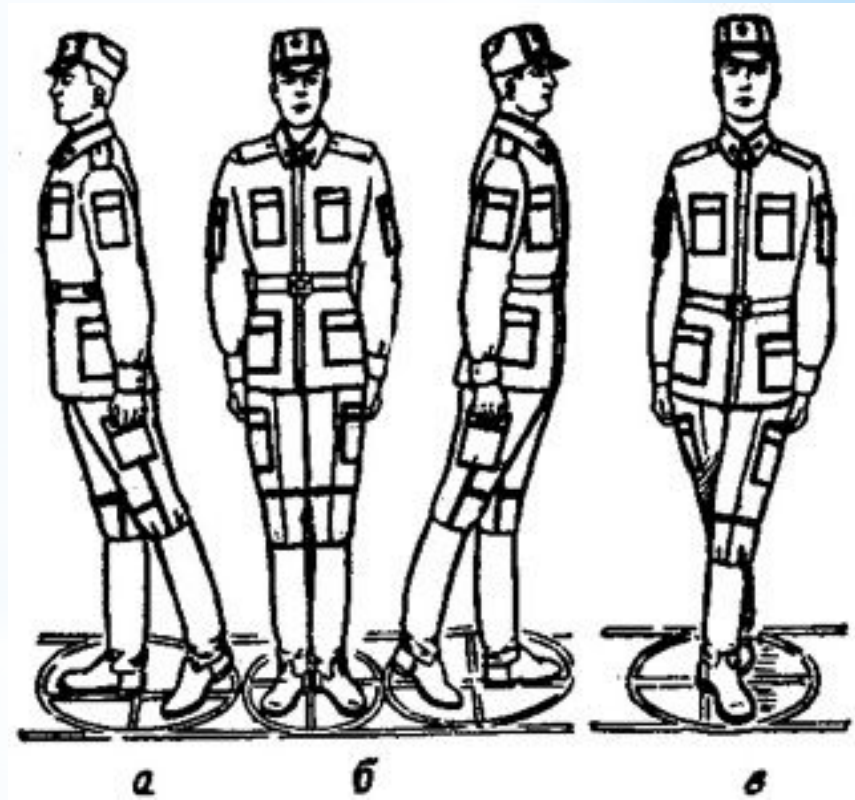
* Form two ranks!

* [fɔ:m] [tu:] [ræŋks]



* Строевая
подготовка

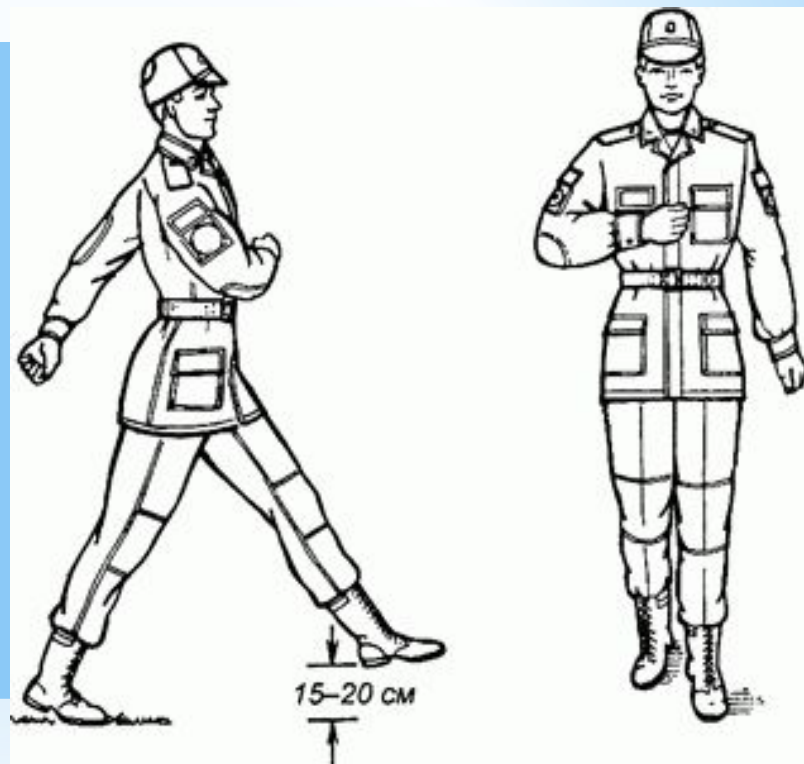
- * Направо! Налево!
- * Right turn! Left turn!
- * [raɪt] [tʰɜ:n], [left]
[tʰɜ:n]



* Строевая ПОДГОТОВКА

- * Шагом марш! Взять в ногу! Чаще шаг!
- * Quick march! Keep step! Quicken step!
- * [kwɪk] [mɑ:tʃ], [ki:p] [stɛp], ['kwɪkən] [stɛp]

* Строевая ПОДГОТОВКА



- * Бегом марш! Увеличить скорость! Уменьшить скорость!
- * Double march! Increase speed! Reduce speed!
- * ['dʌbl] [mɑ:tʃ], [ɪn'kri:s] [spi:d], [rɪ'dju:s] [spi:d]



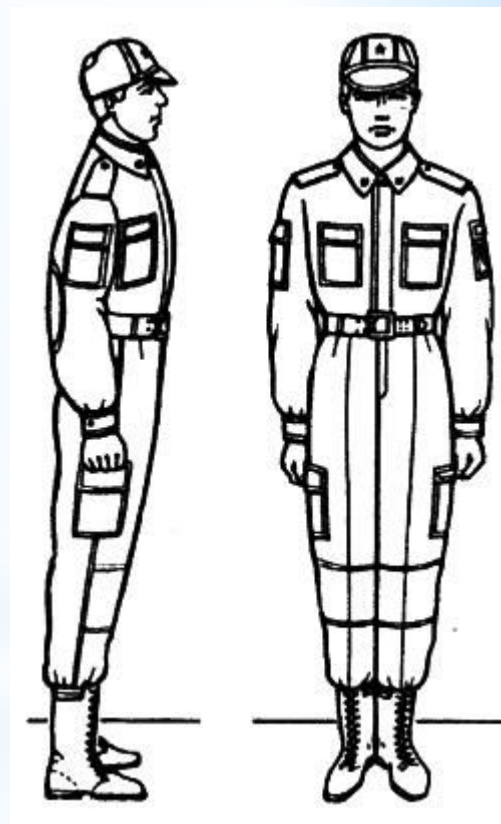
* Строевая ПОДГОТОВКА

* Стой!

* Halt!

* [hɔ:lt]

* Строевая
подготовка



* Вольно! Разойдись!
Разомкнуться!

* Fall out! Dismiss!

* [fɔ:l] [aʊt], [dis'mis]

* **Строевая
ПОДГОТОВКА**



*Разминка

Warm-up

[wɔ:t-lp]

- * Настало время размяться.
- * And now it's time to warm up our body.
- * [ænd] [naʊ] [its]
[taɪm] [tu:] [wɔ:m]
[ʌp] ['aʊə] ['bɒdi]

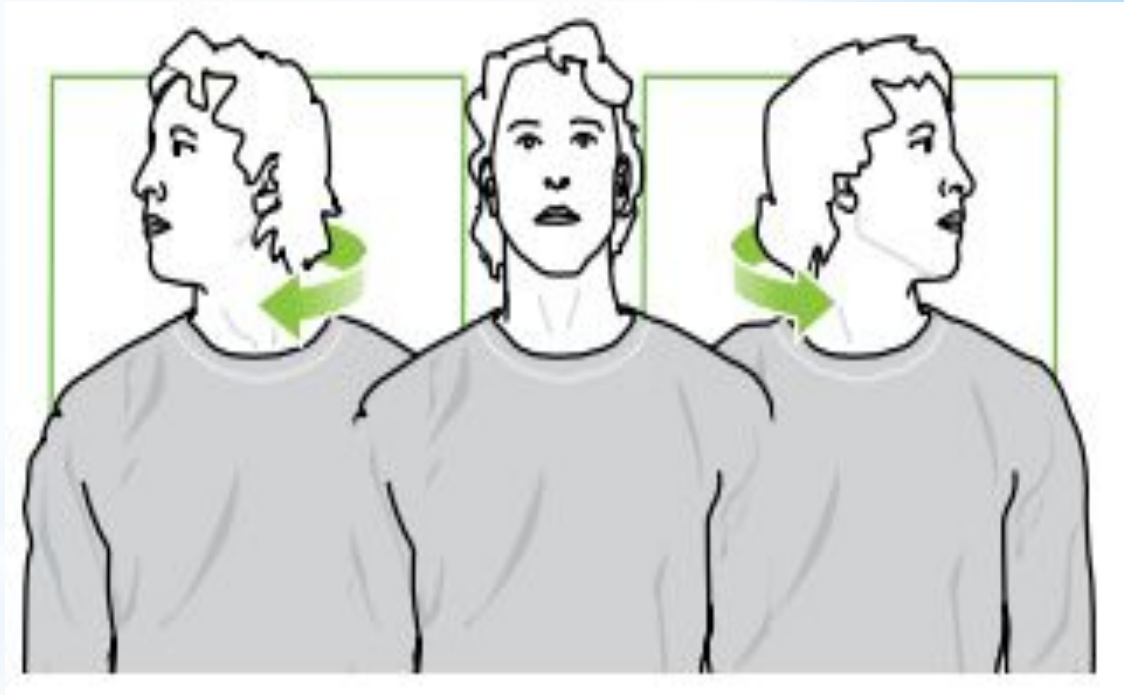
* Разминка



* Вращение головой. Один, два, три. Поверните голову налево. Один, два, три. Поверните голову направо. Один, два, три.

* Shake your head.
One, two, three.
Turn your head to the left.
One, two, three.
Turn your head to the right.
One, two, three.

* [eɪk] [jɔ:] [hɛd].
[tɜ:n] [jɔ:] [hɛd] [tu:] [ðə]
[left].
[tɜ:n] [jɔ:] [hɛd] [tu:] [ðə]
[raɪt].
[wʌn], [tu:], [θri:].

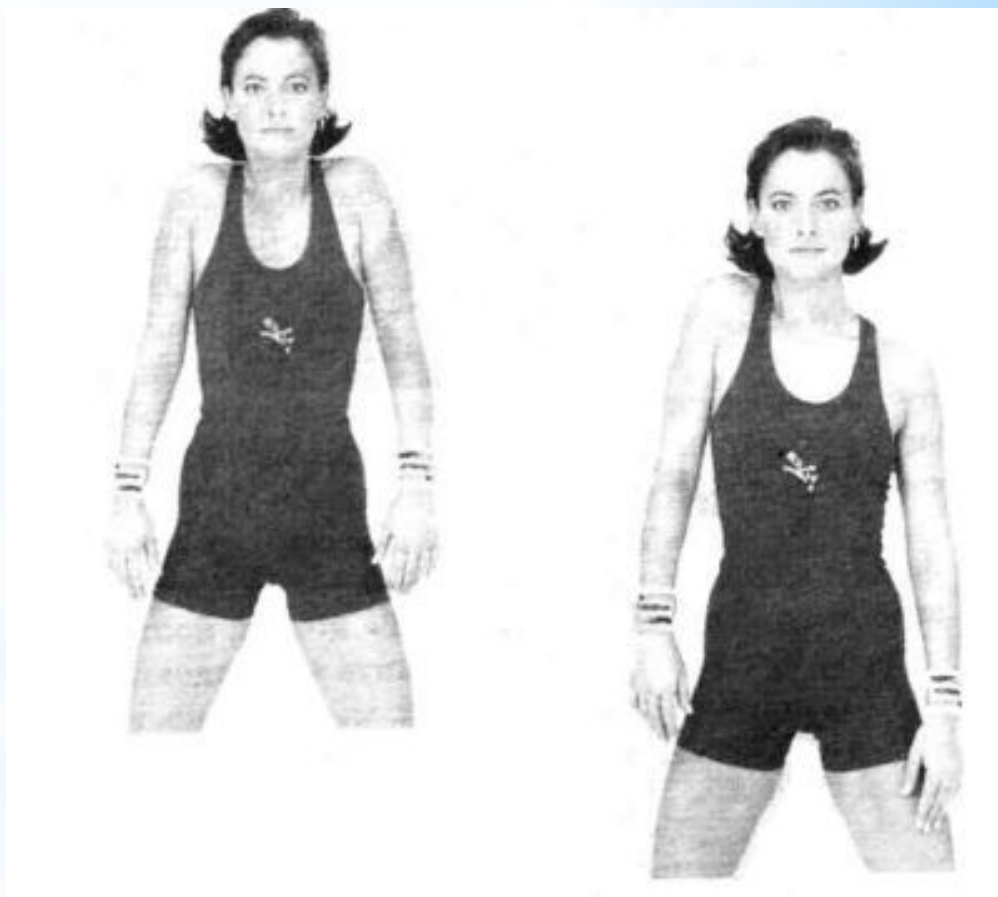


* **Разминка**

* Встряхните руки. Один, два, три. Руки на плечах, вращение плечами вперёд. Один, два, три. Вращение назад. Один, два, три.

* Shake your hands.
One, two, three.
Put your hands on shoulders.
Roll your shoulders forward.
One, two, three.
Roll your shoulders backward.
One, two, three.

* [eɪk] [jɔ:] [hændz].
[pʊt] [jɔ:] [hændz] [ɒn]
[ˈʃəʊldəz].
[rəʊl] [jɔ:] [ˈʃəʊldəz] [ˈfɔ:wəd].
[rəʊl] [jɔ:] [ˈʃəʊldəz]
[ˈbækwəd].
[wʌn], [tu:], [θri:]



* Разминка

* Разомнём руки. Поднимите руки вверх и начните делать круговые движения. Один, два, три.

* Stretch your arms.
Put your arms into the air.
Wave your arms.
One, two, three.

* [strɛtʃ] [jɔ:r] [ɑ:mz].
[pʊt] [jɔ:r] [ɑ:mz] ['ɪntu:] [ðɪ] [eə].
[weɪv] [jɔ:r] [ɑ:mz].
[wʌn], [tu:], [θri:].



* **Разминка**

- * Руки на бёдра. Наклон влево.
Один, два, три. Наклон вправо.
Один, два, три.
- * Put your hands on hips.
Bend to the left.
One, two, three.
Bend to the right,
One, two, three.
- * [pʊt] [jɔ:] [hændz] [ɒn] [hips].
[bend] [tu:] [ðə] [lɛft]. [bend] [tu:]
[ðə] [raɪt],
[wʌn], [tu:], [θri:].



* Разминка

* Встряхните правую ногу. Встряхните левую ногу. Тянемся к носочкам (не сгибайте колени).

* Shake your right leg,
One, two, three.
Shake your left leg.
One, two, three.
Touch your toes (do not bend your knees).

* [ʃeɪk] [jɔ:] [raɪt] [lɛg],
[wʌn], [tu:], [θri:].
[ʃeɪk] [jɔ:] [lɛft] [lɛg].
[wʌn], [tu:], [θri:].
[tʌʃ] [jɔ:] [təʊz] ([du:] [nɒt] [bɛnd]
[jɔ:] [ni:z])



* Разминка

- * Приседания под счёт.
Девочки 15 раз, мальчики 20 раз.
- * Squat at my expense. Girls 15 times, 20 times the boys.
- * [skwɒt] [æt] [maɪ] [ɪks'pens]. [gɜ:lz] ['fɪf'ti:n] [taɪmz], ['twenti] [taɪmz] [ðə] [bɔɪz]

* Разминка



* Отжимания под счёт.
Девочки 10 раз, мальчики 15
раз.

* Pushups for my account. Girls
10 times, 15 times the boys.

* ['pʊʃ'lʌps] [fɔ:] [maɪ]
[ə'kaʊnt]. [gɜ:lz] [tɛn]
[taɪmz], ['fɪf'ti:n] [taɪmz] [ðə]
[bɔɪz]

* Разминка



- * Выпады. Опускайте тело, пока ваше правое колено не окажется под углом 90 градусов. Удерживая верхнюю часть тела и спину прямо, продолжайте двигаться ваше тело вперед.
- * Lower your body until your right knee is at a 90-degree angle. While keeping your upper body and back straight, continue to move your body forward until your right upper leg (thigh) is parallel to the floor. Your right lower leg (shin) should be perpendicular to the floor



* Разминка

- * Есть два способа сделать растяжку
1) развести ноги как можно шире и дотягиваться к кончикам мыска руками поочередно.
2) согнуть одну ногу (как показано на фото) и тянуться рукой к мыску другой.
- * There are two primary ways to do the seated hamstring stretch (1) split your legs apart , or (2) you can bend one leg and keep the other extended straight in front of you.



* Разминка

* Молодцы! Разминка окончена.
Давайте поиграем!

* Well done! Warm-up is over. Let's
play!

* [wɛl] [dʌn]

[wɔ:m][lʌp] [ɪz] [ˈɛvənə]

[ləts] [pleɪ]

* ЦЕЛИ И КОМАНДЫ

* В баскетбол играют две команды, которые зарабатывают очки, забивая мяч в корзину соперников. Команда, набравшая наибольшее количество очков, выигрывает игру.

* Каждая команда имеет 12 игроков в своём распоряжении. 5 из них всё время находятся на площадке (с неограниченной возможностью замены игроков).

* Игроки взаимодействуют с мячом, передавая его, чеканя, бросая, перекатывая.

* ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

* Игра состоит из четырёх таймов по 10 минут с 15-минутным перерывом в середине.

* Также присутствуют двухминутные интервалы между первым и вторым, ~~третьим~~ и четвёртым периодами.

* Руководство по баскетболу

* AIMS & TEAMS

- * Basketball is played by two teams who score points by throwing a ball into the opposing team's basket. The team who scores the most points are the winners.
- * Each team has a squad of 12 players to choose from. Five of those players are allowed on the court at any one time, with unlimited substitutions.
- * Players can move the ball around the court by passing, tapping, throwing, rolling or dribbling.

* DURATION

- * The game consists of four quarters of 10 minutes each, with a 15-minute break at half-time.
- * There are also two-minutes interval between the first and second periods, and between the third and fourth periods.

Guide to basketball

* СУДЬИ И НАЧАЛО ИГРЫ

- * За игрой следят один рефери и один судья
- * Они используют свистки и сигналы руками, чтобы донести и объяснить свои решения
- * Рефери подкидывает мяч в воздух в центральном кругу и по одному игроку от разных команд подпрыгивают и пытаются отвести его в сторону
- * Каждому игроку разрешено сделать два касания прежде чем мяч коснется земли, корзины, щита или другого игрока

* НАБОР ОЧКОВ

- * Очки засчитывают за попадание мяча в кольцо
- * 2 очка за гол из пунктирного полукруга и 3 очка за гол извне
- * Штрафные броски со штрафной линии, назначаемые после фола, стоят 1 очко

* Руководство по баскетболу

* OFFICIALS & STARTING THE GAME

- * The main officials include one referee and one umpire.
- * They use whistles and hand signals to make and explain their decisions.
- * The referee throws the ball into the air in the centre circle and two opposing players leap up and try to tap it away.
- * Each player is allowed two taps before the ball hits the ground, a basket, a backboard or another player.

* SCORING

- * Points are scored for shooting the basketball through the hoop.
- * Two points for a goal inside the three-point semi-circle, and three points for goals scored from outside.
- * Free throws, taken from the free-throw line and awarded after a foul, are worth one point.

Guide to basketball

